

Ingrediënten

10	drumsticks
650 ml	tomatenpassata
6 el	olijfolie
3 teentjes	knoflook
4 el	balsamicoazijn
3 el	bruine suiker
1 tl	gemalen kaneel
1 tl	chilipoeder
65 gr	tarwe blé (gedroogd)
1	courgette
enkele takjes	basilicum
	peper - zout



Recept

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een braadpan en bak de drumsticks rondom rond bruin.

Voeg de fijngesneden knoflook toe en laat 2 minuten meebakken.

Roer er nu de passata, balsamicoazijn, suiker en kruiden onder. Breng het geheel aan de kook. Stof de drumsticks afgedekt op een zacht vuur in 45 minuten gaar.

Kook intussen de tarwe volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.

Snij de courgette in brunoise en stof gaar in weinig olijfolie. Breng op smaak met 2 eetlepels saus, versgemalen peper en zout.

Meng de groenten en versnipperde basilicum onder de tarwe.

SERVEREN:

Serveer de drumsticks met de tarwe en de fijngesneden basilicum.

Bron



<https://njam.tv/recepten/gemarineerde-drumsticks>

Info Martine Lycke 19/12/2017

Kip rondom bruin bakken

Tarwe garen volgens verpakking

Laat 3 teentjes look meebakken

Courgette in brunoise en gaar stoven in olijfolie

650 ml passata

+ 2el saus

4 el balsamicoazijn

P&Z

3 el bruine suiker

1 tl gemalen kaneel

Groenten mengen met basilicum en tarwe

1 tl chilipoeder

Tarwe : per soon: 75g + 300 g water

Afgedekt op zacht vuur - 45 minuten

Fotos

